

Информационно-методические материалы по проблеме буллинга в детских коллективах

Забайкальский край, г. Чита

Материалы подготовлены Министерством образования и науки Забайкальского края совместно с учреждениями: Государственное учреждение «Забайкальский краевой центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»», Государственное учреждение социального обслуживания Центр психолого-педагогической помощи населению «Доверие» Забайкальского края и рекомендованы Уполномоченным по правам ребенка в Забайкальском крае для использования в работе с родителями (законными представителями) несовершеннолетних, педагогами, иными специалистами, профессиональная деятельность которых связана с детьми.

Так же материалы используются на курсах повышения квалификации педагогических работников, при проведении родительских собраний, при подготовке вожатых и обучении волонтеров.

Что такое моббинг?

Моббинг (от англ. mob — толпа) — форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе, как правило, с целью его последующего увольнения. Также моббинг часто встречается в детской среде. Сверстники издеваются, высмеивают своих же ровесников, которые возможно не так, как принято в их среде, одеваются, ведут себя и т. п.

Виды моббинга:

Бойкот

Придирки

Насмешки

Предоставление ложной информации

Доносительство

Различные издевательства

Моббинг можно охарактеризовать как «психологический террор», который включает «систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одного или нескольких людей, направленное против другого человека, в основном одного». Вариации поведения, типичных для моббинга: утаивание необходимой информации, социальная изоляция, клевета, непрекращающаяся критика, распространение необоснованных слухов, высмеивание.

В чём смысл и причина моббинга с психологической точки зрения?

Стимулов к возникновению моббинга не так и много. Один из главных — это страх, являющийся одной из самых сильных наших эмоций. Не секрет, что в коллективе проявляется настороженное отношение к тем, кто "не такой, как все", "чужак". При этом моббинг по причине такого страха не возникает в новых сообществах, где, по сути, еще нет разделения на "своих" и "чужих". А вот в устоявшемся коллективе реакция моббинга вполне вероятна, как только в группе появляется новичок с неординарным поведением или внешностью.

Другой причиной, запускающей механизм моббинга, является внутреннее напряжение всего коллектива. Оно возникает по самым разным причинам, но бесконечно копиться не может — требуется выход, разрядка. И как только один из членов группы спровоцирует негативный выплеск эмоций в свой адрес, то разовая агрессия, подогреваемая всеобщим напряжением, может перерасти в полновесную эмоциональную травлю.

Ещё одна причина моббинга — это безделье и скука. Когда члены группы заняты выполнением поставленных перед ними задач, им просто нет нужды тратить время и силы на психологический террор. А невостребованность вполне может быть компенсирована агрессией

Организационные причины моббинга (вожатым на заметку)

отсутствие обратной связи

попустительское отношение к любителям интриг и закулисных игр

плохая организация информационных потоков

расплывчатые границы ответственности и обязанностей

отсутствие системы и возможностей для введения в состояние успеха

превалирование личных (любимчики) или родственных связей между подопечными и взрослым

большая перегрузка отдельных детей.

Что из себя представляет типичный школьный моббер?

Один из распространённых мифов гласит, что зачинщиками моббинга являются неуверенные в себе личности. Но это совсем не так. Как правило, мобберы - это физически сильные ученики с большим самомнением и высоким уровнем агрессии по отношению к детям и взрослым. У них отмечается выраженная тяга к насилию и низкий уровень эмпатии – они не испытывают чувства сопереживания и не в состоянии поставить себя на место своих жертв, чтобы пережить их ощущения. Результаты социологических исследований свидетельствуют, что дети-мобберы в четыре раза больше остальных рискуют быть втянутыми в сферу молодёжной преступности.

К этому следует добавить, что инициаторами травли необязательно бывают лишь школьные силачи. Если сильные дети измываются над другими от скуки или для собственного удовольствия, то слабые делают это, чтобы упрочить свое шаткое положение в школьной иерархии.

Можно ли составить обобщённый портрет жертвы моббинга?

Это будет трудно сделать. Преследованиям могут подвергаться любые дети, вне зависимости от их внешнего вида, физических недостатков, или положения в отряде. Более того — жертвами моббинга в равной степени становятся как мальчики, так и девочки.

Нельзя не упомянуть и о том, что в коллективе нередко есть дети- "рыцари", тайно или явно сочувствующие жертвам травли. Можно выделить три таких личностных типа. "Мини-рыцари" не высказывают своей поддержки прямо, но стараются ободрить и утешить жертву после очередного инцидента. Дети посмелее, так называемые "средние рыцари", активно пытаются препятствовать издевательствам, призывая остальных вмешаться в конфликт. Ну, а "макси-рыцари" не медлят с реакцией и, не раздумывая, бросаются на защиту слабого

Кто является объектом моббинга?

Естественно, тот, кого ровесники не признают «своим», считают странным или «не таким как все». Моббингу подвергаются некрасивые дети с дефектами лица, зрения, слуха, очень высокие или очень маленькие, имеющие дефекты движения, речи и пр. Это ребята, которые толще или худее, слабее, впечатлительнее, чем остальные, они обращают на себя внимание своим поведением или физическими особенностями. Многим детям сразу ставят клеймо: «не наш», так как он недостаточно знает язык, имеет акцент, путает слова, одевается не так как все, носит не ту обувь, не те джинсы, у него не такая причёска, не ту музыку слушает, не о том разговаривает и пр. Особенно страдают «звёздные дети», в семьях их «ставили на пьедестал», холили, лелеяли, а при попадании в жестокую среду своих ровесников они подвергаются унижениям и издевательствам. Пребывание в недружественной среде невозможность постоять за себя и защититься, а отсюда беспомощность, которую ровесники используют для насмешек и издевательства, — это серьёзная проблема и для детей.

Формы моббинга

Это насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подразывание, толкание (дети особенно любят поддевать другого плечом, делая это вроде бы походя, вроде незаметно, но обижаемый ребёнок всегда чувствует, что это делается специально), высмеивание одежды и пр. Моббинг может начаться и против ребенка (чаще подростка), который попадает в устоявшийся коллектив.

Меры борьбы с моббингом

Педагог, вожатый должны внимательно следить за обстановкой в детской среде, чтобы вовремя вмешаться;

в детском коллективе (если это лагерь – в отряде) должны быть разработаны обязательные для всех детей правила, как вести себя при общении друг с другом;

в случае моббинга должна быть проведена беседа как с жертвой, так и с виновниками. Для этого должны быть привлечены дети, **не замешанные** в моббинге.

Прежде всего, в коллективе должна быть благоприятная психологическая обстановка, и его члены должны понимать, что это зависит в первую очередь от них. Далее, не менее важно и поведение самого индивида: не стоит считать, что моббинг есть желание лишь коллектива: каким-то образом он сумел направить его на себя, найдите и помогите изменить ему в себе то, что не устраивает окружающих.

Моббинг для ребёнка, особенно младших отрядов, — это постоянный стресс, приводящий к нервным заболеваниям. У детей, так же как и у взрослых, может возникнуть синдром «burn-out», синдром выгорания, когда наступает физическое и эмоциональное истощение, приводящее к различным соматическим заболеваниям. Причем эти болезни развиваются не сразу. Вначале переживания ребёнка (постоянно действующие микрострессы) какое-то время не приводят к явно выраженным нарушениям здоровья, однако они накапливаются и проявляются, на первый взгляд, совершенно неожиданно в серьезных нервных срывах. В этих ситуациях очень важны доверительные отношения ребёнка с педагогом (вожатым), ведь зачастую ребенок сам не может разобраться в сложных отношениях с ровесниками, не чувствует, кто является зачинщиком моббинга, а кто исполнителем. Если ребёнок не просит взрослого вмешаться в ситуацию, а считает, что сам может разобраться, то не следует на него давить, выводить всех на чистую воду. Следует ненавязчиво расспрашивать ребёнка, быть в курсе его дел и, как говорится, «держат руку на пульсе». В то же время чрезмерное вмешательство и излишняя опека, особенно над подростком, может привести к самым неблагоприятным последствиям. Так, если вожатый видит, что ситуация с моббингом ребёнка его отряда зашла в тупик, следует незамедлительно вмешаться.

Сходное с понятием моббинга является буллинг. Как правило буллинг более жесткая форма, чем моббинг.

Понятие буллинга

Буллинг – это социальное явление, свойственное преимущественно организованным детским коллективам. Объясняется это обстоятельство

прежде всего тем, что лагерь (как и, к примеру, школа) – это универсальная арена, полигон для разрядки детьми своих многочисленных накопившихся дома негативных импульсов.

В лагере складываются определенные ролевые отношения среди детей в диапазоне «лидер-изгой». Дополнительным фактором, способствующим живучести буллинга в пространстве детского коллектива, является неспособность, а в некоторых случаях и нежелание педагогов совладать с этой проблемой. Буллинг проявляется через различные формы физических и (или) психических притеснений, переживаемых детьми, со стороны других детей. Для одних детей – это систематические насмешки, отражающие какие-то особенности внешнего вида или личности пострадавших. Для других – порча их личных вещей, пинки, вымогательство. Для третьих – откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства, например, попытка заставить публично просить прощения, стоя на коленях перед унижающим.

Можно систематизировать все проявления буллинга в две большие группы:

1-я группа – проявления, связанные преимущественно с активными формами унижения;

2-я группа – проявления, связанные с сознательной изоляцией, обструкцией пострадавших.

В то же время на разные по содержанию и интенсивности проявления буллинга разные дети реагируют по-разному.

Выявление и диагностика последствий буллинга

Выделим три ведущих фактора, наличие которых позволяет отнести ребенка к группе риска по буллингу:

Множественный стресс. Речь идет о том, что жертвы травли обременены множеством проблем. Плохое здоровье, низкий социальный статус, неудовлетворительные отношения со сверстниками, выраженное социальное неблагополучие, а также низкие компенсаторные возможности – все это весьма характерно для жертв травли.

Провоцирующие особенности жертвы. Так называемые провоцирующие жертвы (provocative victims) – это достаточно неоднородная группа детей и подростков, которые вследствие особенностей их личности на поведенческом уровне могут являться раздражающим фактором для большинства их условно толерантных ровесников. Фактически речь идет о феномене «инакости» в детских коллективах. «Необычная» манера речи, «необычный» смех, «необычный» юмор и т.д. уже, с точки зрения «обычных» детей, может явиться достаточным поводом для негативного отношения к «этим

необычным». Провоцирующим поводом к началу травли может стать неосторожное (без злого умысла) поведение таких детей и подростков, например, гиперактивный ребенок случайно задел «спокойного» ровесника. Именно в этой группе наблюдается преобладание акцентуированных подростков, детей с познавательными и поведенческими нарушениями поведения, детей-невротиков и несовершеннолетних с расстройствами шизоидного спектра в рамках пограничной психопатологии.

Стигматизация и физические особенности ребенка. Под последней подразумевают не только наличие явных физических аномалий, например, заячью губу или нейросенсорную тугоухость, но и некоторые фенотипические особенности. Рыжий цвет волос, необычный тембр голоса, форма ушных раковин и т.д. для определенной категории детей и подростков могут явиться побудительным мотивом к травле своих ровесников.

Большинству жертв травли чаще свойственно длительное время скрывать свою проблему, даже в случае явного физического насилия. Гораздо реже дети и подростки признаются в этом или же активно об этом сообщают.

Проблемы диагностики буллинга

Не существует определенного психологического портрета жертвы буллинга, который симптоматически смог бы помочь в диагностике проявлений этой травматической ситуации у пострадавших детей. Не существуют также и типичные характеристики жертвы и преследователя.

Не существует как таковых специфических психологических признаков буллинга. Тем не менее, при наблюдении за такими детьми могут проявиться следующие, характерные и для иных форм переживания буллинга, эмоциональные и поведенческие особенности.

Поведенческие особенности:

дистанцированность от взрослых и детей;
негативизм при обсуждении темы буллинга;
агрессивность к взрослым и детям.

Эмоциональные особенности:

напряженность и страх при появлении ровесников;
обидчивость и раздражительность;
грусть, печаль и неустойчивое настроение.

Конечно, максимальная информация может быть получена в результате искренней беседы педагога и пострадавшего. Однако это возможно далеко не всегда и к тому же требует особой подготовки. «Вышибать» ответы ребенка или подростка на тему насилия категорически нельзя. С другой стороны, нужно быть готовым к адекватному, понимающему и сопереживающему отражению исповеди травмированного ребенка о травле другими детьми, если последний решил ему открыться. Особенно печально, когда ребенок или подросток (подросткам, как правило, это дается крайне тяжело) решается

открыться взрослому, рассказать о своей беде, а взрослого по тем или иным причинам такие откровения не интересуют. Здесь может быть упущена драгоценная возможность узнать о серьезных проблемах в жизни детей и подростков, возможно даже не связанных с темой насилия. Дети в качестве доверенного лица во многих случаях склонны выбирать авторитетных взрослых. Крах детской надежды, если «его герой» грубо проигнорирует обращение к нему ребенка, находящегося в кризисе, может привести к фатальным последствиям. Для многих детей вожатый – это последний рубеж защиты, последняя надежда на помощь. Только тогда, когда взрослые становятся очевидцами явного насилия, они вмешиваются с разной степенью успешности для последующей безопасной жизни жертвы. На этом фоне «незначимые», «неочевидные» переживания пострадавших детей от травли для многих взрослых представляется неактуальными. Плюс к этому связанная с одним из предубеждений готовность многих взрослых реагировать на детей, и особенно на подростков, обращающихся к ним за помощью от травли, как на ябед и доносчиков.

В этом качестве анализ переживаний пострадавших от травли детей и подростков становится особенно сложным.

Для определения ситуации буллинга и его последствий необходим сбор соответствующей информации и проведение клинико-психологического обследования.

Сбор информации проводится по следующим направлениям:

от самого пострадавшего;

от возможных участников издевательств над жертвой и свидетелей.

Следует самым тщательным образом провести анализ всей полученной информации. В результате проведенного анализа необходимо прояснить следующие аспекты:

реальность самого буллинга;

его длительность;

его характер (физический, психологический, смешанный);

основные проявления буллинга;

участники (инициаторы и исполнители буллинга);

их мотивации к буллингу;

свидетели и их отношение к происходящему;

поведение жертвы (пострадавшего);

динамику всего происходящего;

прочие важные для диагностики обстоятельства.

Полученную информацию вожатый должен сопоставить с анамнезом жизни пострадавших детей. В анамнезе жизни особенно важными для нас станут любые данные о предшествующем негативном жизненном опыте таких

детей в семье, в различных детских коллективах и среди ровесников в неформальных ситуациях, количество случаев и характер пережитого ими в прошлом насилия, в частности, буллинга. При этом учитывается вероятность оговора или ложной, ошибочной интерпретации межличностных отношений самим ребенком, равно как и отказ от обсуждения своей ситуации жертвой или диссимиляция (сокрытие) как самого факта буллинга, так и его последствий.

Детки в клетке или травля в младших и средних отрядах...

Есть такое мнение, что это те, кого травят, должны измениться. Или научиться не раздражать. Слиться с пейзажем. А они не сливаются, при всем желании. Да это и не помогло бы, см. "Гадкий утенок" Бардина. Там все подробненько показано про то, какие стратегии НЕ работают в ситуации травли. Слиться, измениться, понравиться, подражать, веселить, помогать. Против группы, сплоченной негативом, это не фурычит. А то, что фурычит, должны делать взрослые, по крайней мере в младших отрядах. Сами дети смогут не раньше 12-13.

Такой стандартный ход детских книг и фильмов -- герой-аутсайдер, а потом он оказывается прям крутым. Но в жизни такое редко...

Пример. Она и правда чувствительная. Ее не обижали дома. Она офигевала от агрессивности детей, от того, что они не останавливаются, когда плачешь. Никак не могла этого понять -- что смешного, когда человек плачет. "Недостаточно социализирована", как это назовет лагерный психолог. Потому что "достаточно" -- это когда уже в семь лет все чувства отрезаны и никому не веришь. А она из-за каждого дождевого червя раздавленного расстраивается. И не просто расстраивается, а лезет в грязь их "спасать". Даже сейчас, после всего, если с любым из этих "деток в клетке" что-то плохое случается, говорит с большим сочувствием о них и готова помочь. Ну, такая она. Так вот избаловали. Все это немного чересчур, но это отдельная задача, которую ей еще решать: установить границы своей готовности понять и помочь.

Конечно, до ярости можно довести любого. И у нее внутри это есть, мы-то знаем. Но не в восемь же лет Евпатия Коловрата изображать. Да и страшно это, ярость. Как-то философски: "Я в нашем отряде аутсайдер, но это только в отряде. В других местах все хорошо." Направить усилия на обеспечение "других мест", достаточно качественных? Ребенок там счастлив.

В общем, не делайте так никогда. Если ребенок мал, а однозначной поддержки со стороны вожакого нет, и даже есть прямая или косвенная поддержка травли, надо не в себе и в ребенке копать, а вступать в конфронтацию. Называть вещи своими именами. Это -- эмоциональное насилие. Это нужно прекращать. Желательно, конечно, не под лестницей, и не доской с гвоздем. Ну, уйти - понятный совет.

Почему это возникает? Потому что такова потребность возраста. Детям надо быть в стае, надо осознавать себя через противопоставление другим, надо полностью ощущать принадлежность. Это как раз возраст предподростковый, в 8-9 лет. Им жизненно нужно чувство групповой сплоченности. Всем, кроме особо ярких индивидуалистов. Если есть какие-то позитивные основания, чтобы эту сплоченность чувствовать, все хорошо, травля не нужна. Если дети чем-то заняты, общая цель у них, общие интересы.

И рано или поздно случается открытие: можно сплотиться ПРОТИВ кого-то. Тогда наступает счастье. Особое упоение, удасть, веселье, эйфорию, которые охватывают участников травли. Потому что они -- ВМЕСТЕ. И они -- ХОРОШИЕ. Не так важно, что в это вкладывается, высокие или красивые, или умные, или модные, или, наоборот, бравые двоечники. Важно, что с ними все ОК, потому что еще уверенности в себе нет, собственной сформированной самооценки нет, а быть ОК очень хочется. И тут такая возможность. Чем больше ребенок неуверен в себе, чем больше зависит от оценки окружающих, тем более вероятно, что он будет активно участвовать в травле. Зачинщики нередко имеют нарциссические черты. То есть на самом деле они так панически боятся, что кто-то догадается об их несовершенстве, что из кожи вон лезут, заранее перенаправляя огонь на кого-то.

Само выражение "козел отпущения" пошло от древнего иудейского обычая раз в год навешивать на бедное животное все свои грехи и засылать его в пустыню, на съедение демону. Удобно. Меняться не надо, делать ничего не надо, перекинул на козла -- свободен. Подобные механизмы существовали и существуют во всех культурах. Старо как мир. Ну, нам вообще далеко ходить не надо, в свете последних событий.

Часто объясняют травлю с позиций этологии, мол, есть альфа-особи, есть омега-особи, и т. д. Все это, конечно, есть. Но люди все же посложней обезьян будут, и к этому все не сводится. Как минимум, эта теория не объясняет, почему есть группы без травли. Да, со своими звездами, середнячками и "особыми", но при этом без насилия. Поэтому этот подход часто не устраивает. Можно объявить, что это, мол, у них такое распределение, и просто он омега, и все. Всем расслабиться.

Между тем вопрос именно в этом. Почему некоторые детские коллективы оказываются беззащитны перед групповой иерархией, вшитой от природы, а другие-то нет. Живут по-человечески. До подросткового возраста это полностью зависит от взрослых. Если есть авторитетный взрослый, который насилия не приемлет, его не будет.

Есть и такие вожатые, что сами провоцируют, им это кажется очень классным способом управлять детским коллективом. Иногда невольно провоцируют. Например, как это может быть на эстафете. Всем весело, вожатому легко. Плохо неспортивным детям, которым достается за то, что "подвели команду".

Если вожатый никак это не отслеживает и не работает с этим, а наоборот, подогревает азарт, травля неизбежна.

Ну, а дальше вступают в силу действие системных законов. После того, как группа назначила "козла отпущения" и сложилась как дисфункциональная, то есть замешанная на насилии, она такой и останется без сильных причин измениться. Распробовав вкус насилия, детский коллектив остановиться сам не может. Если дети оказываются предоставлены сами себе -- дело может далеко зайти. "Повелитель мух" или "Чучело" -- там все подробно описано.

Плюс общий высокий уровень разлитой агрессии. Когда перекрыты каналы для направления агрессии по адресу, к источнику унижения и попрания прав -- в нашем случае наверх, к властям -- агрессия расплзается вширь, лезет во все дыры, проникает в щели. Она в воздухе разлита, а уж форма найдется.

Тут важен сам настрой. Для начала - о том, что заводит в тупик взрослых, которые пытаются справиться с травлей в детской группе. **О типичных ошибках**, неверных убеждениях и стратегиях, которые часто приводят к тому, что ситуация травли консервируется или даже усугубляется.

1. Ждать, что само пройдет

Само не проходит. У детей до подросткового возраста - точно, позже есть небольшой шанс. Если в группе найдутся достаточно авторитетные дети (не обязательно лидеры), которые вдруг увидят эту ситуацию иначе и решатся заявить о своем видении. Возможно, не полностью прекратить, но сильно уменьшить травлю это может. Как правило, до 12 с собственной моралью у детей слабовато (еще и мозг не созрел). И задавать им моральные ориентиры обязаны взрослые. Дети в этом возрасте очень готовы их услышать и принять. И наоборот, в подростковой группе взрослый может и не справиться, если там уже сложилась, так сказать, "антимораль". По крайней мере, ему будет гораздо труднее.

2. Оправдывать, объясняя

Объяснений, почему возникает травля - воз и маленькая тележка. Здесь и потребность возраста, и давление закрытой системы (лагерь или школа), и групповая иерархия (альфы-омеги), и личные особенности детей (например, пережитый опыт насилия, приведший к виктимности или агрессивности). Все это очень важно и интересно, и безусловно стоит изучать и понимать.

Но. Если из всего этого делается вывод: "так что же вы хотите, вот ведь сколько причин, потому и травят", это и есть оправдывать, объясняя. Травля в конкретном классе, от которой страдают прямо сейчас конкретные дети - не вопрос научных изысканий, это вопрос морали и прав человека. С этой точки

зрения пофиг, кто какая буква. Будь ты хоть трижды альфа, будь он хоть сто раз странный и "не такой", травить не смей!

Если в голове взрослого такого твердого убеждения нет, и он в упоении от собственной проницательности "анализирует причины", вместо того, чтобы дать определенную оценку и выдвинуть требования, остановить травлю он не сможет. Кроме того, причины часто столь глобальные, что устранить их невозможно, Скажем, агрессию в обществе или насильственность и закрытость некой детской системы. Или вот дети, обделенные любовью родителей и потому самоутверждающиеся за счет других, всегда были, есть и будут. Это не значит, что надо терпеть травлю. Надо ставить цели скромнее: нет задачи изменить причины, есть задача изменить ПОВЕДЕНИЕ конкретной группы детей.

3. Путать травлю и непопулярность

Подмена проблемы. Никто никому не обязан, чтобы его все любили. Не могут быть все одинаково популярны. Суть травли - не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли - НАСИЛИЕ. Это групповое насилие, эмоциональное и/или физическое. И именно за это отвечает взрослый, которому доверена группа детей. За их защищенность от насилия.

Многим детям, кстати, и не нужна особая популярность в отряде, они вполне без нее проживут. Они могут быть от природы интровертны, застенчивы или просто душой принадлежать не к этой, случайно собранной по административному признаку, а совсем к другой группе. Они хотят одного - безопасности. И имеют на нее полное право.

Педагоги, сводящие все к непопулярности, часто искренне стараются исправить дело. Они обращают внимание группы на достоинства жертвы, пытаются повысить ее рейтинг особыми поручениями и т. д. И это все очень мило и действительно, при одном условии: травля как насилие УЖЕ прекращена. Тогда да, можно грамоты на стенку вешать. Если нет - все и любые достоинства жертвы в глазах группы, захваченной азартом травли, будут мгновенно превращены в недостатки. Выиграл олимпиаду - "ботан". Помог кому-то - "подлиза". Нарисовал хорошо -- "художник-мазила - мочи Левитана". Все в таком духе. В грязной атмосфере насилия не пробьются ростки интереса и уважения. Сначала надо провести дезинфекцию.

Эту ошибку, кстати, нередко поддерживают детские книжки и фильмы. Типа, соверши подвиг, впечатли всех, и жизнь наладится. Если дело только в непопулярности - может быть. Если идет травля - нет. И даже может быть наоборот.

4. Считать травлю проблемой жертвы

Конечно, явственно страдает именно жертва. Те, кто травит, прямо сейчас могут выглядеть очень довольными собой. Однако важно понимать, что страдают в результате все.

Страдает жертва, получившая опыт унижения, отвержения и незащищенности, травму самооценки, а то и нарушения эмоционально развитию из-за долгого и сильного стресса.

Страдают свидетели, те, кто стоял в стороне и делал вид, что ничего особенного не происходит, и в это самое время получал опыт бессилия перед властью толпы и стыда за свое слабодушие, поскольку не решился вступить и поддерживал травлю из страха самому оказаться жертвой. Этот опыт иногда может быть полезен для подростка, у которого уже есть достаточно сил для морального выбора. Например, как испытанный острый стыд заставляет что-то делать. Но для ребенка младшего возраста такой опыт всегда травматичен и разрушителен, стыд загоняет его в угол, и все. Это все равно как насильно ставить ребенка на ноги до того, как они достаточно окрепли. Будет искривление костей.

Страдают преследователи, получая опыт шакалов в стае, или опыт кукловода, опыт безнаказанности, иллюзию своей силы и правоты. Этот опыт приводит к огрублению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений, в конечном итоге - к деструктивным, асоциальным чертам личности. Пиррова победа, которая потом обернется одиночеством и положением изгоя во взрослом коллективе, где никто уже не станет особо бояться такого "булли", а вот общаться с ним особо не захочет. Даже если он будет успешен и станет начальником, счастья в его жизни будем немного, носи он хоть сплошное "Прада", как известно.

Наконец, это все плохо для группы в целом, для ее эффективности, способности справляться с трудностями. Насилие - страшный пожиратель энергии, ни на что другое сил у группы уже не остается. В том числе и на остальную деятельность в лагере.

Не говоря уже о том, что тлеющая подолгу травля всегда прорывается вспышками настоящего насилия. И тогда абсолютно любой - в том числе и этот ребенок может оказаться "назначен" группой исполнить ее волю и "дать ему как следует". Он сам потом не сможет объяснить, почему так озверел и почему сделал то, что ему вовсе не свойственно. Ну, а дальше варианты. Либо он сам рискует совершить серьезное преступление, либо доведенная до отчаяния жертва даст отпор и...

5. Считать травлю проблемой личностей, а не группы

Это подход типа "все дело в том, что они такие".

Чаще всего приходится слышать, что жертва - "такая" (причем неважно, в негативном ключе: глупая, некрасивая, конфликтная или в позитивном: одаренная, нестандартная, "индиго" и т. д.).

"Козлом отпущения" может стать каждый. Это иллюзия, что для этого надо быть каким-то особо ненормальным. Да, иногда и так бывает. А иногда и вовсе наоборот. И вообще как угодно. Очки (веснушки), толщина (худоба), национальность, бедная одежда - все пойдет. Да, есть качества, которые способствуют закреплению этой роли - чувствительность, обидчивость, просто повышенная ранимость в этот период. Есть и особый случай детей виктимных, переживших насилие и так привлекающих внимание к себе. Но в общем и целом причина травли -- не в особенностях жертвы, а в особенностях ГРУППЫ. Один и тот же ребенок может быть изгоем в одной группе и своим в другой. Или перестать быть изгоем в той же самой за короткий срок, скажем, после смены вожакого.

Так же не имеет смысла сводить причину травли к качествам тех, кто травит: они "звери, гаденыши, быдло, наглые отпрыски нуворишей" и т. п. Опять-таки, конечно, роль инициаторов травли часто берут на себя дети не самые благополучные внутренне. Но одних только их качеств недостаточно. Иногда самые отъявленные травители, случайно оказавшись с жертвой вдвоем, мирно с ней играют. И опять-таки, при смене взрослого лидера или позиции этого лидера по отношению к происходящему нередко "эти сволочи" поразительно быстро меняют свое поведение, хотя, конечно, не могут так стремительно решить свои внутренние проблемы или повысить свой культурный уровень.

Эта ошибка лежит в основе попыток преодолеть травлю путем "разговоров по душам" или "индивидуальной работы с психологом". С жертвой ли, с агрессорами ли. Травля, как любое застревание в деструктивной динамике - болезнь группы. И работать надо с группой в целом. То же относится к попыткам "взять за грудки". Это может защитить конкретного ребенка, но группа, вкусившая "крови", тут же выберет другую жертву. Просто убрать жертву или зачинщика, все сведя к их личным особенностям, тоже не факт, что поможет - действие вполне может продолжиться с другими исполнителями главных ролей.

Пытаться решить проблему травли, решая личные проблемы действующих лиц - все равно что пытаться решить проблему аварий на дорогах не разумными ПДД и контролем за их исполнением, а развитием у каждого отдельного водителя скорости реакции, вежливости и любви к ближнему. Конечно, помогать детям решать внутренние проблемы тоже нужно, но это работа долгая и в ситуации актуальной травли невозможная обычно. Надо сначала прекратить травмирующее воздействие, а потом уж лечить.

6. Давить на жалость

Пытаться объяснить агрессорам, как жертве плохо и призывать посочувствовать. Не поможет чаще всего. Только укрепит их в позиции сильного, который хочет казнить, хочет милует. А жертву обидит, унизит или подкрепит ее беспомощность. Особенно если это мальчик. Очень частая ошибка.

7. Принимать правил игры

Это самое важное, пожалуй. Ошибка -- выбирать между виктимностью и агрессией. Любая ситуация насилия провоцирует именно этот выбор. Либо "меня бьют, потому что я слабый, и всегда будут бить". Либо "меня бить не будут ни за что, я сильный и бить буду я". При всей кажущейся разнице обе эти позиции сходны. Они обе базируются на одном и том же убеждении о том, как устроен мир. А именно: "сильный бьет слабого". Поэтому если взрослый идентифицируется или подталкивает ребенка идентифицироваться с одной из этих позиций, он тем самым подкрепляет эту картину мира.

Подталкивать ребенка - это значит говорить ему "подумай, в чем ты сам виноват" или "дай ему, чтоб nepовaдно было". В том и другом случае ребенок получает от взрослого такой месседж: "Мир, знаешь ли, устроен так и другого мира у нас для тебя нет. Ты можешь капитулировать перед насилием, предать себя и измениться так, как от тебя требуют. Им виднее, каким ты должен быть, они сильны, а значит - правы. Или можешь наплевать на собственную безопасность (не бойся!), и озвереть, тогда тебя не тронут. Еще вариант: отрезать от себя чувства (не обращай внимания!) и научиться изображать лицом не то, что происходит внутри. Выбирай, детка!". По сути, взрослый в этом случае солидаризируется с травлей как явлением и оставляет ребенка один на один с ней. Ребенок за всеми этими "Учись налаживать отношения" или "Дай сдачи" слышит: "Тебя никто не защитит, даже не надейся. Справляйся сам, как знаешь".

Собственно, оно, может, и ничего, если, опять же, мы имеем дело с подростком, которому уже пора обретать самостоятельность и рассчитывать на себя. Если до этого у него было достаточно поддержки и если даже сейчас он все же застрахован от совсем крайних проявлений насилия, он может справиться. Тогда, как справедливо кто-то отметил, это будет инициация, опыт болезненный, но ведущий к развитию. Заодно подросток сможет принять собственное решение о том, так или не так устроен мир и готов ли он с этим мироустройством согласиться. Это тоже зависит от того, была ли ему прежде взрослыми предъявлена иная система ценностей и есть ли у него тыл в семье.

Если же ребенок младше, такое поведение взрослых лишает его защищенности и обрекает на преждевременную инициацию. Которую да,

сильный ребенок может пройти, но всегда дорого за это платит. А слабый так и вообще ломается. И начинает верить, что "мир устроен так"...

Когда выше было сказано, что нужно идти на конфронтацию, то именно это имелось в виду. Не конфронтацию с конкретными глупыми детьми, а конфронтацию с правилами игры по которым "сильный имеет право бить слабого". С травлей как насилием, как болезнью, отравой, моральной ржавчиной. С тем, чего не должно быть. Что нельзя оправдывать, от чего ЛЮБОЙ ребенок должен быть защищен -- и точка.

Этот тот самый главный вывод, о котором уже написано ранее. Без конфронтации здесь невозможно, уговоры не помогут, "командообразование" тоже. Идти на конфронтацию неохота, неловко, нет опыта, потому что сами мы почти все имеем опыт жертвы и/или опыт травящего, и сами мечемся между виктимностью и агрессивностью. А надо.

Ну, и осталось про то, **что собственно можно сделать**. Так вот, про что можно сделать. Конечно, ситуации очень разнообразны, это общие принципы и шаги.

1. Назвать явление

Никаких "У вашего подопечного (у Пети Смирнова) не ладится с ровесниками". Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют -- это называется ТРАВЛЯ. Насилие. Пока не назовете своим именем, все будут делать вид, что ничего особенного не происходит.

Дальше нужно понять, кто готов взять на себя ответственность за прекращение этого дела. Признак того, что готов - как раз готовность назвать травлю травлей. Идеально, если это сразу вожатый. Если же он продолжает петь песню про "Ну, он такой" -- придется идти выше. Надо найти того, кто назовет происходящее своим именем. И с него начинать работу. Если это руководитель, пусть отдаст распоряжение и отследит выполнение, или сделает сам, раз подчиненные не способны. После вопроса "То есть вы расписываетесь в том, что вы с травлей ребенка в отряде справиться не можете?".

Дальше тот взрослый, кто взял на себя общественность, для простоты будем называть его вожатым в лагере, хотя это может быть школьный психолог, тренер и т. д. должен поговорить с группой, в которой происходит травля и НАЗВАТЬ явление группе.

Как правило, видно, насколько дети не осознают, что именно делают. У них в голове это называется "мы его дразним" или "мы так играем" или "мы его не любим". Они должны узнать от взрослого, что когда они делают так и эдак, это называется вот так и это -- недопустимо.

Бывает, необходимо описать ситуацию с точки зрения жертвы. Иначе не получается вытащить другого вожакого из "подумаешь, дети всегда друг друга дразнят". Предложите напарнику представить себе: "Вот вы приходите на работу. Никто не здоровается, все отворачиваются. Вы идете по коридору -- сзади смешки и шепот. Вы приходите на педсовет, садитесь. Тут же все сидящие рядом встают и демонстративно отсаживаются подальше. Однажды вы срываетесь и кричите, вас тут же вызывают к директору и отчитывают за недопустимое поведение. Вы пытаетесь пожаловаться и слышите в ответ: нужно уметь ладить с коллегами!" Ваше самочувствие? Как долго вы сможете выдержать?"

Важно: не давить на жалость. Ни в коем случае не "представляете, как ему плохо, как он несчастен?". Только : как было бы ВАМ в такой ситуации? Что чувствовали бы ВЫ? И если в ответ идут живые чувства, не злорадствовать и не нападать. Только сочувствие: да, это всякому тяжело. Мы люди и нам важно быть вместе. Иногда первого пункта и хватает, если только-только началось.

2. Дать однозначную оценку

Люди могут быть очень разными они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить и грызть друг друга, как пауки в банке. Люди на то и люди, разумные человеки, что они способны научиться быть вместе и работать вместе без того, чтобы. Даже если они очень-очень разные и кто-то кому-то кажется совсем неправильным. Можно привести примеры, что нам может казаться неправильным в других людях: внешность, национальность, реакции, увлечения и т. д. Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось по-разному. Есть еще классная ролевая игра про кареглазых и голубоглазых, но ее должны проводить профессионалы. А мозги хорошо прочищает.

Конечно, все это получится, только если сам взрослый так искренне считает. Это должна быть проповедь, а не нотация.

3. Обозначить травлю как проблему группы

Когда на людей наезжают, предъявляя им моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное -- оправдаться. Дети не исключение. Особенно дети, зачинщики травли, потому что очень часто это дети с нарциссической травмой, абсолютно неспособные переносить стыд и вину. И они будут драться, как гладиаторы за свою роль "супер-пупер альфа". То есть в ответ на называние травли насилием, вы услышите: "А чего он? А мы ничего.. А это не я." и все в таком духе. Понятно, что толку от обсуждения в таком ключе не будет. Поэтому не надо его вести. Не надо спорить о фактах, выяснять, что именно "он", кто именно что и т. д. Нужно обозначить травлю как болезнь ГРУППЫ. Так и сказать: есть болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если

группа не следит за чистотой отношений, она тоже может заболеть - насилием. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. И давайте-ка вместе срочно лечиться, чтобы у нас был здоровый, дружный класс. Это позволит зачинщикам сохранить лицо и даже предоставит им возможность хотя бы попробовать примерить роль недеструктивной "альфы", которая "отвечает за здоровье отряда". И, что особенно важно, это снимает противопоставление между жертвами-насильниками-свидетелями. Все в одной лодке, общая проблема, давайте вместе решать.

С детьми постарше можно посмотреть и обсудить "Повелителя мух" или (лучше) "Чучело". С маленькими -- "Гадкого утенка".

4. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор

Результат не будет прочным, если дети просто погнутся под формальные требования вожакого. Задача -- вывести их из "стайного" азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего. Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием "травля". Допустим 1 балл -- это "я никогда в этом не участвую", 2 балла -- "я иногда это делаю, но потом жалею", 3 балла -- "травил, травлю и буду травить, это здорово". Пусть все одновременно покажут на пальцах -- сколько баллов они поставили бы себе? Если это не подростки, "троек" не будет, даже у самых отпетых агрессоров. В этом месте ни в коем случае нельзя пытаться уличить: нет, на самом деле ты травишь. Наоборот, нужно сказать: "Как я рад, у меня от сердца отлегло. Никто из вас не считает, что травить -- это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить свой отряд". Так моральная оценка травли становится не внешней, навязанной взрослым, ее дают сами дети.

Если группа очень погрязла в удовольствии от насилия, конфронтация может быть более жесткой. Я описывала прием с "Гадким утенком" в книжке, перескажу здесь коротко. Напомнив детям тот отрывок, в котором описана травля, можно сказать примерно следующее: "Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль, мы за него переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о вот этих курах и утках. С утенком-то все потом будет хорошо, он улетит с лебедями. А они? Они так и останутся тупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. Когда в классе возникает похожая ситуация, каждому приходится определиться: кто он-то в этой истории. Среди вас есть желающие быть тупыми злобными курами? Каков ваш выбор?".

Этот же прием может помочь родителям осознать, что если травят не их ребенка, а наоборот, это тоже очень серьезно. Их дети находятся в роли тупых и злобных кур, а такие роли присыхают так крепко, что начинают менять личность. Они этого хотят для своих детей?

Для индивидуального разговора с ребенком, не понимающим, что плохого в травле, это тоже подходит.

5. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт

До сих пор речь шла о том, как не надо. Ошибкой было бы остановиться на этом, потому что, запретив детям прежние способы реагировать и вести себя и не дав других, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому.

Момент, когда прежняя, "плохая" групповая динамика прервана, раскрутка ее губительной спирали прекращена, самый подходящий, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе.

Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например: "У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, если двое дерутся -- их разбирают.". Если дети постарше, можно разобрать более сложные ситуации, например, то, что люди по-разному чувствительны, и то, что для одного -- дружеская борьба, для другого может быть больно. Это может найти отражение в таком, например, правиле. "Если я вижу, что невольно задел и обидел человека, я прекращу делать то, что я делаю немедленно". Но слишком много, тонко и сложно не надо, по крайней мере для начала.

Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше -- чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется "заключение контракта", он прекрасно работает в терапевтических и тренинговых группах для взрослых, и с детьми тоже вполне эффективен. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

6. Мониторинг и поддержка позитивных изменений

Это очень важно. А оно притихнет, но будет тлеть, как торфяное болото. Очень важно чтобы взрослый, который взялся разруливать ситуацию, не бросал группу. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать "счетчик травли", какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похожее на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т. д. Да множество есть всяких фишек, тренеры и игротехники их знают. Можно ставить спектакли, сочинять сказки и делать коллажи про "хронику выздоровления", сделать "график температуры!" и т. д. Суть в том, что группа постоянно получает заинтересованный интерес от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.

7. Гармонизировать иерархию

Вот теперь пора думать про популярность. Про то, чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней.

Праздники, конкурсы, смотры талантов, походы, экспедиции, игры на командообразование -- арсенал богатый, гуляй - не хочу. Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее.

Признак гармоничной групповой иерархии -- отсутствие жестко закрепленных ролей "альф", "бет" и "омег", гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той -- другой. Один лучше всех рисует, другой хохмит, третий забивает голы, четвертый придумывает игры. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

Ну, это уже из серии "совсем хорошо". Даже если так прям не получается, достаточно мирного, спокойного сосуществования, а реализовываться дети могут в других местах.

Как-то так. И никакой тут неразрешимой проблемы естественно нет. Конечно, есть множество осложненных ситуаций, например, агрессивное поведение жертвы, или устойчивая виктимность, или поддержка травли родителями (по телефону). Но это уже надо вникать и думать, как быть в данном случае. А общая стратегия примерно описана выше.